les nouvelles de l'ircantec

n°54 • Février 2015

www.ircantec.fr

La retraite complémentaire publique

**Rendez-vous** en octobre pour votre prochain numéro des NDI nouvelle formule ! P. 12

Dossier P. 14

# Mes amours, ma retraite, mes ...

ACTION SOCIALE
P. 4

VOTRE REVUE SE MODERNISE !
P. 12

JARDINS PARTAGÉS : CULTIVER LE LIEN SOCIAL
P. 18

# Dates de versement des retraites

© Fotolia/Goodluz

**Le paiement de votre retraite sera effectif sur le compte de votre établissement financier aux dates suivantes :**

- **si vous percevez une allocation mensuelle,** les prochains paiements interviendront les 25 février, 27 mars, 28 avril, 27 mai, 26 juin, 29 juillet, 27 août, 28 septembre, 28 octobre, 26 novembre et 22 décembre 2015 ;
- **si vous percevez une allocation trimestrielle,** le dernier paiement a eu lieu le 22 décembre 2014 et les prochains sont prévus les 27 mars, 26 juin, 28 septembre et 22 décembre 2015 ;
- **si vous percevez une allocation annuelle,** votre allocation a été versée le 22 décembre 2014, le prochain paiement aura lieu le 22 décembre 2015.

Le délai d'acheminement sur votre compte dépend ensuite de votre établissement financier.

Si votre compte n'est pas crédité dans les premiers jours du mois suivant le versement, veuillez interroger d'abord votre établissement financier avant de nous appeler.

> **Vous pouvez retrouver ces informations 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 sur :**
- **le site de l'Ircantec : www.ircantec.fr ;**
- **le serveur vocal en appelant le 02 41 05 24 00.**

## Comment évolue le montant de votre retraite ?

**Le montant annuel brut de votre retraite est égal à votre nombre de points multiplié par la valeur du point au moment du paiement.** Cette valeur est révisée chaque année dans les mêmes conditions que les pensions de vieillesse au régime général de la sécurité sociale (évolution prévisionnelle des prix à la consommation hors tabac).

VALEUR DU POINT **0,47460 €** au 1er octobre 2014

## Bulletin de pension 2015

L'envoi des bulletins de pension des revenus 2014 s'échelonnera jusqu'à la fin du mois de mars 2015.

- **Si vous disposez d'un accès à Internet,** votre bulletin de pension est accessible à partir de votre espace personnalisé sur le site : www.ircantec.fr
- **Si vous avez besoin d'un duplicata de votre bulletin de pension,** contactez le serveur vocal au 02 41 05 24 00 à compter de fin mars 2015.

*Voir en dernière page de la revue, «comment contacter l'Ircantec».*

© DR

*Alain Gaillard, président du Conseil d'administration.*

# L'Ircantec, un engagement et des actions au service de ses valeurs

Ce numéro de votre revue *Les Nouvelles de l'Ircantec* est le dernier de mon mandat. En effet, le Conseil d'administration se réunira dans l'année pour procéder à l'élection d'un nouveau président. Mais revenons ensemble sur les principales actions du régime depuis 2012 :

– La rénovation de l'action sociale a été l'un des principaux sujets de l'année 2012. Le but était de favoriser le maintien à domicile et la prévention de la perte d'autonomie. En ce sens, l'offre de services d'aide à la personne a été enrichie et le dispositif de prêt aux allocataires de l'Ircantec a été simplifié. En 2014, le régime a également souscrit un contrat d'assurance dépendance groupe ouvert à une grande partie de ses allocataires, comme vous pourrez le lire en page 4.

– La question de la solidarité intergénérationnelle a été au cœur des préoccupations et des actions du régime. Ainsi, sa politique de mécénat lui permet de soutenir financièrement plusieurs structures chaque année, développant les liens entre les jeunes et les seniors. En parallèle, l'Ircantec a choisi d'appliquer des critères sociaux et écologiques à ses investissements. Une démarche responsable, qui permet aussi à l'Institution d'assurer sa capacité à verser des pensions sur le long terme.

Vous resterez informés de la poursuite de ces actions grâce à la modernisation de votre revue, dont le prochain numéro paraîtra en octobre. Découvrez-en plus sur cette évolution avec l'article qui y est consacré en page 12. J'espère que cette nouvelle formule conviendra à vos attentes.

Je vous souhaite, pour la dernière fois, une bonne lecture. ◆

© Graphic Obsession
P. 4

© Graphic Obsession
P. 14

© Graphic Obsession
P. 18

© Graphic Obsession
P. 22


**2 Ircantec et vous**

**4 Votre caisse**
- Action sociale
- Les aides attribuées par l'Ircantec en 2015
- Demande d'aides : utilisez le coupon-réponse !
- Les barèmes pour 2015
- Vos questions sur l'aide Service à la personne *via* Domiserve+
- L'Ircantec partenaire du groupement Prévention Retraite Île-de-France (PRIF)
- Vous avez plus de 60 ans et êtes non imposable ?
- Solidarité intergénérationnelle : dans l'ADN de l'Ircantec
- Bien vieillir, un mode d'emploi sur Internet
- Votre revue *Les Nouvelles de l'Ircantec* se modernise !

**13 Actualités**
- Objets connectés : restez branchés !

**14 Dossier**
- Mes amours, ma retraite, mes …

**18 Bien vieillir**
- Jardins partagés : cultiver le lien social

**20 Livres**
- Passage à la retraite, une période charnière

**21 Détente**
- Culture générale
- Couples célèbres
- Dingbats

**22 Infos pratiques**
- Vos démarches en ligne

**23 Initiatives**
- A.R.I.L.S : ça bouge à Ivry !

**24 Échanges**



ircantec
La retraite complémentaire publique

**N°54. Février 2015**
**Siège social de l'Ircantec :**
33 rue Villiers-de-l'Isle-Adam
75971 PARIS Cedex 20
**Directeur de la publication :**
Alain Gaillard
**Rédacteur en chef :**
Isabelle Vergeat-Achaintre
**Réalisation :** All Contents
**Points d'information Ircantec :**
Angers : 02 41 05 25 25
ircantec.ndi@caissedesdepots.fr
**Couverture :** Graphic Obsession
**Impression :** Imaye Graphic
**Dépôt légal :** février 2015
**ISSN :** 1624-4737

PEFC

# Action sociale

**Vieillir en bonne santé est un enjeu important de santé publique, bien compris par le Conseil d'administration de l'Ircantec qui oriente son action sociale vers des mesures et actions aussi bien individuelles que collectives.**

© Graphic Obsession

Si les aides individuelles ont pour objectif de favoriser le maintien à domicile et la préservation de l'autonomie, les actions collectives visent à encourager les liens sociaux, à échanger, à partager. C'est dans cet esprit que plusieurs séjours de groupe « Senior en vacances » de l'ANCV sont proposés en 2015. De même, la participation aux ateliers du « Bien vieillir » proposés par les CARSAT est encouragée.
Par ailleurs, un volet de l'action sociale permet à chacun de se prémunir contre les difficultés financières occasionnées par la survenue de la dépendance. Ainsi, un contrat dépendance de groupe, accessible à tous les cotisants et retraités, âgés de 50 à 74 ans, a été souscrit auprès de la CNP.

## Les conditions d'attribution des aides individuelles du fonds social

Pour bénéficier d'aides sociales individuelles, le retraité doit satisfaire à trois critères :

- détenir un nombre de points minimum : 900 points en droits directs ou 450 points s'il s'agit d'une pension de réversion ;
- avoir une durée de carrière cotisée à l'Ircantec de 10 années minimum. Cette condition est également exigée pour l'auteur du droit, en cas de réversion ;
- satisfaire aux critères de ressources selon le barème Ircantec à huit tranches (dégressivité des aides). L'examen des ressources se fonde sur le revenu brut global figurant sur l'avis d'imposition. Pour les aides sollicitées en 2015, c'est l'avis d'imposition 2014 sur les revenus 2013 qui est à fournir. Pour les ménages disposant d'une déclaration séparée, il est tenu compte des deux avis d'imposition.

## Activités de loisirs

Destinées aux retraités, les activités de loisirs sont proposées sous deux formes :

- des conditions préférentielles négociées avec plusieurs professionnels de tourisme pour des séjours en village vacances, en résidence hôtelière, en location ou encore des séjours « découverte ».

Voir l'encart du numéro 53 des *Nouvelles de l'Ircantec* diffusé en octobre 2014 ou consulter le site de l'Ircantec (www.ircantec.fr) ;

- des séjours de groupe, agréés par l'ANCV, réservés auprès de plusieurs centres de vacances pour les retraités de l'Ircantec et de la CNRACL. Une réduction est accordée par l'ANCV en fonction des ressources du/des bénéficiaires.

## Les prêts de l'Ircantec

Les retraités de l'Ircantec, satisfaisant aux critères de points et de durée de carrière cotisée, peuvent solliciter un prêt à taux réduit. Le taux diffère selon le niveau de ressources. Ces prêts peuvent être accordés pour financer des travaux d'amélioration du logement (résidence principale) ou pour des besoins personnels. Ils sont octroyés après étude du dossier.

## Un contrat d'assurance dépendance groupe

L'Ircantec a souscrit un contrat d'assurance dépendance de groupe auprès de la CNP. Les actifs et les retraités de l'Institution âgés de 50 à 74 ans peuvent y adhérer. Cinq choix de rente mensuelle, de 300 € à 1200 € sont proposés. Plus vous adhérez jeune, moins le montant de votre cotisation sera élevé.
Plus d'informations sur le site de l'Ircantec ou auprès de la CNP : e-mail : dependance@cnp.fr, téléphone : 01 34 53 55 00.

## Les établissements pour personnes âgées

Jusqu'en 2012, l'Ircantec a participé à la construction ou la rénovation d'établissements accueillant des personnes âgées. En contrepartie une à deux places sont réservées en priorité, et dans la mesure du possible, aux retraités de l'Institution. La liste des établissements est disponible sur le site internet de l'Ircantec. ◆

# Les aides attribuées par l'Ircantec en 2015

**Les aides du Fonds social de l'Ircantec ne sont pas imposables. Elles ne sont pas renouvelées de façon automatique d'une année sur l'autre.**

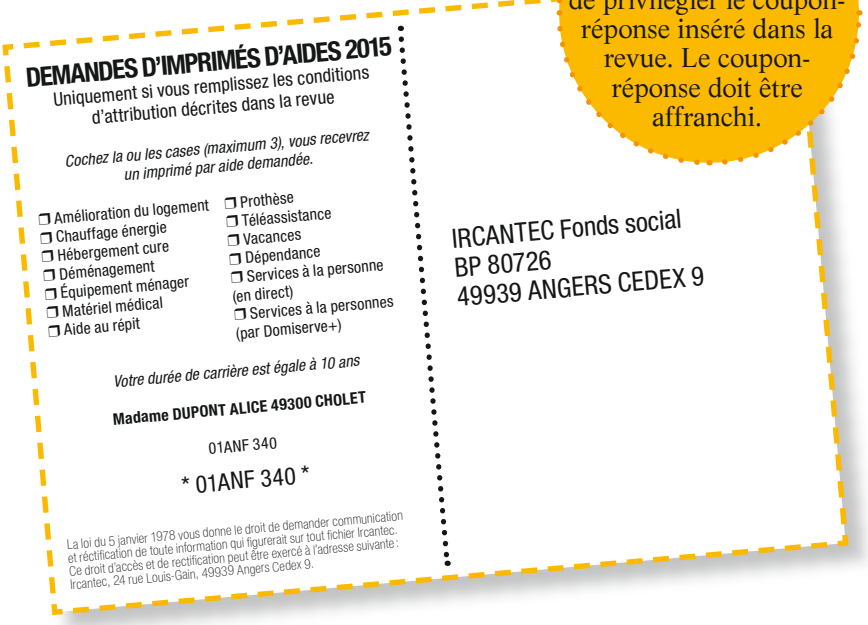
| Les aides IRCANTEC | Tranches de revenus concernées | Montant maximal de l'aide (en tranche 1) | Justificatifs à fournir |
|---|---|---|---|
| **Aide chauffage-énergie** | Jusqu'à la tranche 5 | **450 €.** Dégressivité jusqu'en tranche 5. | Facture d'énergie (fioul, électricité, gaz), ou relevé de charges ou quittance de loyer. |
| **Aide hébergement pour une cure** prescrite par le médecin et validée par la Sécurité sociale. | Jusqu'à la tranche 5 | **529 €.** Dégressivité jusqu'en tranche 5. | Facture nominative et acquittée de l'hébergement uniquement. |
| **Aide déménagement** | Jusqu'à la tranche 5 | **1 192 €**. Dégressivité jusqu'en tranche 5. Reste à charge minimum : 10 %. | Facture du déménagement (limitée à la résidence principale). |
| **Aide dépendance** destinée aux allocataires bénéficiaires de l'APA uniquement à domicile. | Jusqu'à la tranche 8 | Aide calculée sur la base de 15 % de l'APA perçue et limitée au restant à charge de l'allocataire. | Plan d'aide de l'APA établi par le conseil général. Versement de l'aide à compter du mois de notification de l'accord de l'Ircantec. |
| **Aide équipement ménager** attribuable tous les 10 ans pour un même équipement. | Jusqu'à la tranche 5 | **375 €**. Dégressivité jusqu'en tranche 5. Reste à charge minimum : 10 %. | Facture acquittée, au nom de l'allocataire. Attention, cette aide est attribuée une seule fois tous les 3 ans. |
| **Aide amélioration du logement** attribuable tous les 3 ans. | Jusqu'à la tranche 8 | **1 207 €**, dans la limite de 50% de la dépense. Dégressivité jusqu'en tranche 8. | Facture acquittée (résidence principale) établie au nom de l'allocataire. |
| **Aide prothèses** (auditives, visuelles, dentaires...) prescrites par un spécialiste et prises en charge par la Sécurité sociale. | Jusqu'à la tranche 8 | **804 €**. Un montant minimum correspondant à 10 % de la facture reste à la charge du bénéficiaire. Le seuil de paiement est fixé à 50 €. Dégressivité jusqu'en tranche 8. | Facture et décompte des remboursements de la Sécurité sociale et de la mutuelle ou de la complémentaire maladie le cas échéant. |
| **Aide Téléassistance** | Jusqu'à la tranche 8 | **Forfait de 192 €** (16 € par mois). | Facture de l'abonnement. |
| **Aide vacances :** majoration de 50 % possible pour les enfants de moins de 21 ans à charge fiscalement et accompagnant l'allocataire. | Jusqu'à la tranche 5 | **529 €**. Dégressivité jusqu'en tranche 5. Reste à charge minimum : 10 %. | Facture acquittée établie au nom de l'allocataire. Les attestations ne sont pas recevables. Cette aide n'est attribuée qu'une seule fois tous les 2 ans. |
| **Aide au répit** (accessible aux seuls résidents en France). | Jusqu'à la tranche 8 | **931 €**. Dégressivité jusqu'en tranche 8. Reste à charge minimum : 10 %. | Facture d'un séjour de répit en structure adaptée, facture d'hébergement temporaire, d'accueil de jour, de garde de jour ou de nuit, établie au nom de l'allocataire. L'aide concerne les frais d'hébergement, et exclut les dépenses liées aux soins ou à la dépendance. |
| **Aide au matériel médical** (accessible aux seuls résidents en France). | Jusqu'à la tranche 8 | **1 551 €**. Dégressivité jusqu'en tranche 8. Reste à charge minimum : 10 %. | Facture et plan de financement d'acquisition ou de location des équipements suivants : fauteuil roulant, lit médicalisé, lève malade, matelas, scooter médical. |
| **Aide services à la personne** concerne les services à la personne ouvrant droit à déduction fiscale. | Jusqu'à la tranche 8 | **1 022 €**. Dégressivité spécifique :<br>– Tr 1 à Tr 3 : 100 %<br>– Tr 4 à Tr 6 : 85 %<br>– Tr 7 à Tr 8 : 70 %<br>Reste à charge minimum : 10 %. | **2 formules d'attribution, au choix :**<br>1) aide préfinancée lors de la mise en place de la prestation *via* l'enseigne Domiserve+<br>2) aide versée *a posteriori*, au vu de l'avis d'imposition 2014 faisant apparaître les sommes déductibles de l'impôt au titre de l'emploi d'un salarié à domicile. |

# Demande d'aides : utilisez le coupon-réponse !

Pour solliciter une aide, utiliser le coupon-réponse qui sert de porte-adresse pour cette revue, après avoir coché les cases qui correspondent à vos besoins.
Vous recevrez ensuite un imprimé pour chacune des aides souhaitées. Il conviendra de le renvoyer renseigné, signé et accompagné des justificatifs demandés. Votre demande sera traitée dans les plus brefs délais. Pour ne pas en retarder l'étude, le dossier doit être complet et les copies de vos justificatifs de bonne qualité. Attention : les originaux ne sont pas renvoyés.

Pour être prises en compte au titre de l'année 2015, les demandes doivent être déposées avant le 30 novembre 2015. ◆

Pour obtenir un imprimé de demande d'aide, merci de privilégier le coupon-réponse inséré dans la revue. Le coupon-réponse doit être affranchi.



**DEMANDES D'IMPRIMÉS D'AIDES 2015**
Uniquement si vous remplissez les conditions d'attribution décrites dans la revue

*Cochez la ou les cases (maximum 3), vous recevrez un imprimé par aide demandée.*

❒ Amélioration du logement
❒ Chauffage énergie
❒ Hébergement cure
❒ Déménagement
❒ Équipement ménager
❒ Matériel médical
❒ Aide au répit
❒ Prothèse
❒ Téléassistance
❒ Vacances
❒ Dépendance
❒ Services à la personne (en direct)
❒ Services à la personnes (par Domiserve+)

*Votre durée de carrière est égale à 10 ans*

**Madame DUPONT ALICE 49300 CHOLET**

01ANF 340

* 01ANF 340 *

La loi du 5 janvier 1978 vous donne le droit de demander communication et rectification de toute information qui figurerait sur tout fichier Ircantec. Ce droit d'accès et de rectification peut être exercé à l'adresse suivante : Ircantec, 24 rue Louis-Gain, 49939 Angers Cedex 9.

IRCANTEC Fonds social
BP 80726
49939 ANGERS CEDEX 9

**Les destinataires de la version dématérialisée de la revue doivent effectuer leur demande de formulaires *via* internet. La procédure est indiquée dans la lettre électronique qui leur a été envoyée.**

# Les barèmes pour 2015

## Tranches de ressources annuelles

Les ressources du foyer fiscal doivent être comprises dans les limites du barème ci-après.
L'examen des ressources se fonde sur le revenu brut global mentionné sur votre avis d'imposition ou de non-imposition. Pour 2015, c'est l'avis d'imposition 2014 sur les revenus de 2013 qui est pris en compte. Pour les ménages disposant d'une imposition séparée, il convient de tenir compte des deux avis d'imposition. ◆

| Tranche | Personne seule | | Couple | |
|---|---|---|---|---|
| T1 | | 9 614 € | | 16 713 € |
| T2 | 9 615 € | 10 319 € | 16 714 € | 17 856 € |
| T3 | 10 320 € | 11 644 € | 17 857 € | 19 545 € |
| T4 | 11 645 € | 13 662 € | 19 546 € | 21 964 € |
| T5 | 13 663 € | 14 282 € | 21 965 € | 22 779 € |
| T6 | 14 283 € | 15 935 € | 22 780 € | 24 323 € |
| T7 | 15 936 € | 18 233 € | 24 324 € | 27 325 € |
| T8 | 18 234 € | 21 612 € | 27 326 € | 32 552 € |

# Vos questions sur l'aide Service à la personne *via* Domiserve+

© Graphic Obsession

Depuis 2014, l'aide Service à la personne avec le partenaire Domiserve+ a été renforcée. Voici les réponses à vos questions les plus fréquentes :

**Question : Peut-on demander plusieurs aides Service à la personne dans l'année civile ?**

**Réponse :** Non, on ne peut faire qu'une seule demande par an. Si vous ne commandez pas la totalité des heures accordées, vous ne pourrez pas demander le complément par la suite. Votre choix initial est définitif pour l'année.

**Q : La participation de l'Ircantec est-elle annuelle ou mensuelle ?**

**R :** Elle est annuelle.

**Q : Peut-on commander plusieurs types de prestations, par exemple entretien de la maison et jardinage ?**

**R :** Non, on ne peut choisir qu'un seul type de prestation, car les tarifs sont différents d'une prestation à l'autre.

**Q : Combien de temps a-t-on pour faire réaliser la prestation ?**

**R :** L'intégralité de la prestation doit être réalisée dans les 12 mois suivant la notification de l'accord de l'Ircantec. ◆

**POUR EN SAVOIR PLUS**

**Domiserve+**
Tél. : 01 78 16 14 12 ou
www.domiserve.com

# L'Ircantec partenaire du groupement Prévention Retraite Île-de-France (PRIF)

L'Ircantec a signé le 1er octobre 2014 une convention de partenariat avec le groupement de coopération sociale et médico-sociale Prévention Retraite Île-de-France (PRIF) constitué par la CNAV[1], la MSA[2] et le RSI[3].

Le PRIF organise et anime, en lien avec les collectivités locales et à destination des retraités, des ateliers diversifiés (mémoire, alimentation, exercices physiques, équilibre en mouvement, lien social…) dont l'objectif est de prévenir la perte d'autonomie. Ce partenariat, mis en place pour une durée d'un an renouvelable, permettra aux retraités de l'Ircantec qui résident en Île-de-France de participer à ces ateliers. En contrepartie, l'Ircantec subventionne le PRIF. À l'issue de la première année d'expérimentation, si le bilan s'avère positif, l'Ircantec développera des partenariats de cette nature dans les autres régions.

La programmation des ateliers proposés par le PRIF est disponible sur les sites de l'Ircantec et du PRIF www.prif.fr.

L'Ircantec participe au financement d'actions de communication sur le bien-vieillir en partenariat avec l'INPES et d'autres caisses de retraites. **Voir article page 11.** ◆

[1] *Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse*
[2] *Mutualité Sociale Agricole*
[3] *Régime Social des Indépendants*

# Vous avez plus de 60 ans et êtes non imposable(1) ?

ancv
SENIORS EN VACANCES

**Votre caisse de retraite et l'ANCV se mobilisent pour vous offrir des vacances à petit prix avec une offre de 5 destinations de séjours groupe « Seniors en Vacances », en 2015.**

Vous aussi, offrez-vous une escapade à tout petit prix et partagez des moments festifs, conviviaux ; découvrez une région et faites-vous de nouveaux amis…

Devant le succès des séjours de groupe organisés l'an passé, l'Ircantec vous propose plusieurs séjours, répartis sur les deux semestres de 2015.

Pour plus de renseignements, consultez le programme détaillé sur : www.ircantec.fr. ou appelez les partenaires voyagistes.

- Le prix des séjours de 8 jours est de 204 €
- Le prix des séjours de 5 jours est de 175 €.

Ces tarifs tiennent compte de l'aide financière de l'ANCV (qui s'élève à 185 € ou 150 € selon la durée du séjour).

*(1) Non imposable : impôt sur le revenu net avant correction inférieur ou égal à 61 €.*

**Le tarif, par personne, comprend l'hébergement en chambre double, la pension complète, les excursions, l'animation et le transfert de la gare d'arrivée au lieu de séjour. Il est réservé aux retraités de l'Ircantec âgés de plus de 60 ans, non imposables et résidant en France, ainsi qu'à leurs accompagnants.**

## Découvrez le programme de l'année et réservez vite !

### Village vacances Les Becchi à Samoëns (74)

**avec une date possible :**

- **Séjour de 8 jours du 2 au 9 mai 2015**

Située à 400 m du centre de Samoëns, le village vacances offre la possibilité d'une balade culturelle au cœur du centre historique de Samoëns, la visite de son marché, ainsi que la découverte du hameau des Vallons, du hameau des Moulins et des excursions à Megève, au Massif des Aravis, au Grand Bornand, à la Vallée du Giffre et du Fer à cheval.
Animations en journée et en soirée. Espace aquatique.
Transfert assuré de la gare de Cluses au village vacances.
*Supplément chambre individuelle : 49 € le séjour.*
Appelez AEC Village les Becchi : 04 50 02 93 95 le matin uniquement
**Indiquer le code :** Ircantec 2015

© DR

© DR

### Résidence Le domaine de Françon à Biarritz (64)

**avec une date possible :**

- **Séjour de 8 jours du 24 au 31 octobre 2015**

Escapade à Saint-Jean-de-Luz et sur le littoral franco-espagnol, visite de Bayonne, visite de saloirs et dégustation de produits basques, Biarritz en petit train et de multiples animations…
*Supplément chambre individuelle : 53 € le séjour.*
Appelez VTF Domaine de Françon : 09 69 320 615
**Indiquer le code :** Ircantec 879 725

## Village Port-Manech à Névez (29)

**avec deux dates possibles pour un séjour de 8 jours :**

- **Séjour du 2 au 9 mai 2015**
- **Séjour du 19 au 26 septembre 2015**

Face à l'océan, Port-Manech est situé au sud du Finistère, à l'embouchure de l'Aven. Balade sur le sentier côtier, visites guidées du pays des Pierres Debout avec son village de chaumières de Kerascoët, visite de la Pointe du Raz, de Pont-Aven, la cité des peintres... Animations chaque soir, accès libre à la piscine chauffée. Plage et port à proximité.
Transfert assuré de la gare de Quimperlé au site.
*Supplément chambre individuelle : 70€ le séjour.*
Appelez Cap vacances Port-Manech : **04 71 50 80 81**
**Indiquer le code :** Ircantec 2015

© DR

© DR

## Village vacances Le Cap d'Opale à Ambleteuse (62)

**avec quatre dates possibles pour un séjour de 8 jours :**

- **Du 14 au 21 juin, ou du 21 au 28 juin 2015**
- **Du 6 au 13 septembre, ou du 19 au 26 septembre 2015**

Au cœur du parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale, le village vacances est à 15 minutes à pied de la plage d'Ambleteuse. Découverte de Bruges : les halles, la basilique, le vieux marché, promenade sur les canaux. Visite de Boulogne-sur-Mer. Découverte du Cap Gris-Nez et Cap Blanc-Nez, passage à Audresselles, petit village de pêcheurs, visite de la brasserie de Tardinghen et de Wissant et découverte de la baie. Promenade à Wimereux. Animations en soirées.
Transfert assuré des gares de Boulogne ou Calais jusqu'au village vacances.
*Supplément chambre individuelle : 77€ le séjour.*
Appelez Artes Village Le Cap d'Opale : **03 28 04 54 54**
**Indiquer le code :** Ircantec ANCV

## Village vacances Le vent du large à Saint-Gilles-Croix-de-Vie (85)

**avec deux dates possibles :**

- **Séjour de 5 jours : 27 avril au 1er mai 2015**
- **Séjour de 8 jours : du 5 au 12 octobre 2015**

Le Village vacances est idéalement placé au cœur de la cité sur le port de plaisance, à proximité du port de pêche, à 150 m de la mer. Découverte de Saint-Gilles-Croix-de-Vie en petit train, excursion à Brétignolles-sur-Mer avec visite de Vendée miniature, dégustations des produits régionaux, balades pédestres, visite d'un marais salant et de la maison du Pêcheur… Animations en soirée.
Transfert assuré de la gare de Saint-Gilles-Croix-de-Vie au village.
*Supplément chambre individuelle : 60€ pour les séjours de 5 jours et 77€ pour les séjours de 8 jours.*
Appelez Ternélia Village le Vent du Large : **02 51 55 42 82**
**Indiquer le code :** Ircantec 2015

© DR

**Astuce :** vous êtes seul(e) et pour éviter de payer le supplément pour chambre individuelle, vous pouvez demander à partager votre chambre avec une autre personne seule de même sexe.

# Solidarité intergénérationnelle : dans l'ADN de l'Ircantec

**La solidarité intergénérationnelle, valeur phare du régime, est au cœur des actions de l'Ircantec. Les démarches de mécénat intergénérationnel et d'investissement socialement responsable (ISR) poursuivies en 2014 en témoignent.**

## Le mécénat intergénérationnel, toujours plus de projets

Les quatre campagnes de mécénat menées par l'Ircantec ont permis de soutenir financièrement 48 projets : 25 concernaient la cohabitation intergénérationnelle, et 23 concernaient le partage de savoir-faire entre générations. Ces projets sont essentiellement portés par des structures, qui mettent en relations personnes âgées seules et jeunes en recherche de logement, ou qui accompagnent le transfert de savoir-faire des seniors vers les plus jeunes.

**Pour tout savoir sur la campagne 2014, consulter le n°53 des *Nouvelles de l'Ircantec* (page 9).**

© Graphic Obsession

La campagne 2015 vient de démarrer, alors qu'un autre rendez-vous incontournable, la 4e rencontre nationale de l'Ircantec, se déroulera le 17 mars prochain à Paris, sous la forme d'un forum. Elle réunira des représentants d'associations et différents acteurs de l'intergénérationnel autour du thème « Intergénérationnel : partageons nos expériences ».

## L'investissement socialement responsable, une démarche reconnue

L'action de l'Ircantec en matière d'investissement socialement responsable s'est concrétisée en 2014 par l'élaboration d'une politique de vote, applicable aux sociétés de son portefeuille d'actions. Cette politique précise ses priorités : féminisation des conseils d'administration, seuil de rémunération des dirigeants, limitation du montant des dividendes et transparence dans les comptes.

Le régime est également signataire des Principes pour l'Investissement Responsable (PRI), qui ont pour objectif de développer un système plus responsable. Ils sont définis par le programme des Nations Unies pour l'Environnement Initiative Financière (UNEP FI) et par le Pacte Mondial des Nations Unies.

Enfin, l'Ircantec s'est engagée à contribuer au financement d'une économie plus respectueuse de l'environnement en signant le *Global Investor Statement on Climate Change*. Cette signature identifie l'Ircantec comme un investisseur responsable au sein de la communauté financière internationale.

Découvrez l'ensemble des projets soutenus dans le cadre du mécénat, et toute l'actualité de l'ISR, sur le site www.ircantec.fr ◆

Afin que les valeurs de l'Ircantec se reflètent dans sa politique de placement, le régime s'est engagé dans une démarche ISR en 2009. Ainsi, l'Ircantec effectue ses placements selon des critères financiers classiques, mais également selon des critères liés à l'environnement, au social, et à la gouvernance. Cette démarche permet de mieux appréhender les risques et les opportunités liés aux placements, de les sécuriser sur le long terme, et donc d'assurer la capacité du régime à verser des pensions aux actuels et aux futurs retraités.

# Bien vieillir, un mode d'emploi sur Internet

**Le site www.reponses-bien-vieillir.fr, présenté dans le précédent numéro, est en ligne ! Trouvez les réponses à toutes vos questions sur la thématique du « bien vieillir » avec ce nouveau site, issu du partenariat entre l'Inpes et certains régimes de retraite, dont l'Ircantec.**

Selon des études internationales, 70 % du vieillissement personnel dépend des habitudes[1]. L'objectif du site Internet et de ses outils est donc de vous encourager à améliorer votre façon de vivre en transformant vos comportements quotidiens, pour une meilleure santé.

Reponses-bien-vieillir.fr traite de manière globale et positive l'avancée en âge. Si la santé est abordée, vous y trouverez aussi des idées pour penser à vous ou encore partager avec les autres, et sous différents formats : vidéos, brochures, conseils thématiques…

Vous pourrez notamment y suivre les bons conseils de Margot et Paul dans « Agence des réponses Bien vieillir », une série de vidéos humoristiques et pédagogiques. Les brochures « Vieillir… et alors ? » et « Bien vivre son âge », parue fin 2014, sont également disponibles au téléchargement sur le site. ◆

Le site Internet, les vidéos et les brochures font parties d'un programme destiné à améliorer la politique de prévention de l'Assurance retraite. Il est assuré par l'Inpes et différents régimes de retraite : l'Assurance retraite, la Mutualité sociale agricole (MSA), le RSI, la CNRACL, l'Agirc et Arrco, l'Ircantec.

© DR

**Rendez-vous dès à présent sur le site www.reponses-bien-vieillir.fr pour trouver les réponses à toutes vos questions.**

[1] *Khaw K.-T., Wareham N., Bingham S., Welch A., Luben R., Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the Epic-Norfolk Prospective Population Study. PLOS Med 2008; 5: 39-46.*

# Votre revue *Les Nouvelles de l'Ircantec* se modernise !

**En 2015, retrouvez vos rubriques habituelles et accédez à vos contenus favoris à tout moment avec la nouvelle formule des *Nouvelles de l'Ircantec* : un magazine sur Internet, une lettre d'information par courriel et une revue papier.**

## 2015 : trois supports d'information complémentaires

Le dispositif des *Nouvelles de l'Ircantec* 2.0 sera mis en place à l'automne 2015.
Vous recevrez le premier numéro de la nouvelle formule papier **dès octobre** !

### Magazine en ligne

- Tous les mois, de nouveaux articles sur des sujets qui vous préoccupent et de nouvelles actualités sur l'Ircantec ;
- Des contenus accessibles à tout moment.

### Lettre d'information par courriel

- Tous les deux mois, des liens vers des articles en ligne ;
- Restez au cœur de l'information avec une lettre envoyée directement dans votre boîte e-mail.

### Revue papier

- Deux fois par an, en février et en octobre, le meilleur des articles parus en ligne et des informations saisonnières relatives au régime ;
- Un condensé d'information.

**Pour recevoir la lettre d'information par courriel, rendez-vous dans votre espace personnalisé sur le site de l'Ircantec et renseignez votre adresse e-mail !**

### Appel à témoignage

**L'engagement humanitaire : une deuxième vie après la retraite**
Vous êtes à la retraite et vous avez choisi de vous engager auprès d'une ONG ? Dites-nous pourquoi, ce que cela vous apporte, les actions que vous réalisez, si cela a un lien avec votre ancien métier, auprès de quelle(s) ONG vous êtes engagé(e)s…
Contact : ircantec.ndi@caissedesdepots.fr

© iStock.

Par Valérie Simon Richard

# Objets connectés : restez branchés !

**Il est bien loin le temps où être retraité signifiait être « déconnecté ». Les retraités sont désormais plus en phase avec les nouvelles technologies, même si l'apprentissage n'est pas si facile. Parfois les nouvelles technologies peuvent simplifier le quotidien mais elles peuvent également, *via* les objets connectés, permettre de garder son autonomie le plus longtemps possible.**

Les nouvelles technologies s'adaptent de plus en plus aux problématiques des seniors. Il existe aujourd'hui des ordinateurs, des téléphones portables et des *tablettes* qui répondent aux attentes des plus âgés. Ils sont dotés de larges touches, d'un zoom automatique et de fonctions simplifiées.
Dans le domaine de la santé et du bien-être, ce sont les objets connectés qui répondent le mieux à leurs besoins. La recherche, notamment sur les maladies de type Alzheimer, a généré de vraies innovations connectées.

## Connecter aidants et aidés

Le téléphone portable dispose maintenant de systèmes de *géolocalisation*. Il repère les anomalies de comportement, les risques d'accidents et si besoin, transmet une alerte aux aidants. Le téléphone portable devient donc un *objet connecté* très utile aux proches et aux personnes aidées.
Les montres connectées disposent d'un *GPS* intégré. Si le senior désorienté sort d'un périmètre défini ou fait une chute, elles envoient automatiquement un *SMS* aux aidants. Elles mémorisent aussi le traitement médical ou le groupe sanguin pour faciliter le travail des secours. Des pendentifs ou bracelets aux fonctionnalités similaires, moins onéreux, sont essentiellement disponibles sur Internet.
On ne devrait plus se tromper grâce au pilulier connecté dont les cases s'illuminent lorsqu'il est l'heure de prendre son comprimé, d'autant que seule la case éclairée peut s'ouvrir. L'aide-mémoire connecté enregistre la voix d'un proche et diffuse vocalement les indications utiles à la prise de médication.
Aujourd'hui, les aides auditives *Bluetooth* permettent de recevoir des informations depuis le téléphone portable ou l'ordinateur. Le portable connecté au fauteuil roulant permet au malade de gagner en autonomie. Le tensiomètre sans fil transmet lui-même ses informations au médecin traitant.
À domicile, c'est la *domotique* qui profite aux seniors. La mise en réseau des objets électriques de la maison procure un indéniable confort, les capteurs et détecteurs connectés augmentent considérablement la sécurité des seniors. Enfin, la *webcam* permet de garder le lien avec ses proches sans avoir à se déplacer.

## Nouveautés connectées 2015

Nouveaux téléphones seniors à clapet et au design très mode, lentilles de contact mesurant le taux de glucose, scanner moléculaire connecté pour analyser aliments et comprimés, timbre *transdermique* pour l'administration contrôlée de médicaments… Et une canne japonaise dont l'écran GPS indique la direction à suivre ou le banc le plus proche pour se reposer !
Aides à l'autonomie ou outils de surveillance portant préjudice à la relation humaine ? Aux seniors connectés de juger. ◆

### Lexique

- **Bluetooth :** technologie de connexion sans fil à courte portée, permettant de relier des appareils numériques (équipements informatiques, téléphoniques, audiovisuels, etc.).
- **Domotique :** ensemble des techniques visant à intégrer à l'habitat tous les automatismes en matière de sécurité, de gestion de l'énergie, de communication, etc.
- **Géolocalisation :** technique de détermination de la situation géographique précise d'un lieu ou, à un instant donné, d'une personne, d'un véhicule, d'un objet, etc.
- **GPS :** sigle de *global positioning system,* système de localisation mondial. Appareil de géolocalisation par satellites utilisant le système GPS.
- **Objet connecté :** objet qui ne possède pas l'électronique nécessaire pour se connecter directement à Internet mais qui le fait par l'intermédiaire d'un objet tiers : téléphone portable de type smartphone ou boîtier Internet par exemple.
- **SMS :** sigle de l'anglais *short message service,* service de messages courts. Bref message écrit utilisant ou non un langage phonétique abrégé.
- **Tablette (ou tablette tactile) :** famille d'ordinateurs portables dépourvus de clavier à touches et munis d'un écran tactile, de la même dimension qu'une feuille A4 ou plus petits.
- **Transdermique :** adjectif qualifiant une substance pouvant pénétrer la barrière cutanée.
- **Webcam :** caméra numérique miniaturisée destinée à enregistrer et à diffuser, généralement en direct, des images animées sur un site Internet.

*(Sources : journaldunet.com, Larousse et futura-sciences.com)*

Par Christophe Polaszek

Avec le temps, on peut devenir plus proches et plus complices.

© Graphic Obsession

# Mes amours, ma retraite, mes …

**Partager à deux cette période de vie est une chance, mais aussi un défi. Comment vivre au mieux cette redécouverte de l'autre ? Comment s'assurer de sa « compatibilité » avec celle ou celui que le temps a façonné ? Nos témoins racontent les difficultés rencontrées et les joies vécues.**

Selon un récent sondage, 60 % des retraités affirment que leur nouvelle vie correspond bien à ce qu'ils avaient imaginé. Ils sont même agréablement surpris par leur nouvelle liberté. Mais ce qu'ils savourent le mieux, c'est l'opportunité de passer plus de temps en couple (72 %)* ! Rassurant… Mais comment partager ses envies ? Comment prendre un peu de recul et réagir devant les difficultés ? Quand ils ont pris leur retraite, Catherine et Denis se sont engagés à « vieillir ensemble » : *« Nous nous sommes dit qu'après 40 ans de mariage tout ne serait sans doute pas complètement rose, mais nous avons parié sur le futur ! »*, sourit-elle. Denis est lui aussi de cet avis : *« Avec le temps, j'ai l'impression qu'on est devenus plus proches et plus complices. Nous avons le respect de l'autre… nous sommes heureux tout simplement »*. Martine, quant à elle, a beaucoup réfléchi sur sa relation avec Michel. *« Quand s'est posée la question de la retraite, je me suis demandé si je pouvais être heureuse avec lui tel qu'il était,*

** Sondage Harris Interactive réalisé auprès de 1 000 Français âgés de 50 à 70 ans, février 2014.*

*si nos traits d'union et nos dissemblances nous permettraient de faire route ensemble».* Le couple vit désormais séparé, mais continue de se fréquenter tous les week-ends et chaque été dans la maison familiale.

## Avancer encore à deux

Pas si simple… Passés 60 ans, les cartes sont rebattues. Les projets d'enfants et de carrière ont été accomplis. La première chose à faire, c'est souvent de réapprendre à vivre avec l'autre. *«Je pense qu'il ne s'agit pas de redécouvrir l'autre, mais plutôt de le découvrir parce qu'il est fort probable qu'on ne retrouvera pas son partenaire tel qu'il était au tout début de la relation,* constate Caroline Kruse, conseillère conjugale et familiale. *L'idée serait plutôt d'envisager ce "temps qui s'ouvre" comme celui d'une nouvelle rencontre. Avec la connaissance de l'autre, bien sûr, qui rassure, avec des souvenirs qui tracent le tissu d'une vie commune, mais aussi des zones inconnues encore peu ou pas du tout explorées».* Dans cette optique, le bonheur à deux devient l'objectif principal. Après un premier divorce, Maryse est en union libre avec Yves depuis 25 ans. *«En vieillissant, on fait le deuil de sa capacité à changer l'autre. Et on ne peut plus se dire que les travers de l'autre vont s'arranger. Mais nous avons la chance d'avoir de nombreuses affinités autour de la musique, de la nature, des voyages… Nous savourons chaque moment partagé»,* témoigne-t-elle.

Certes, le risque majeur à la retraite reste le repli à deux, mais le choix de nouvelles activités est dégagé des contraintes du travail ou des enfants. *«On va au théâtre, on se fait des terrasses au soleil avec un sandwich... »,* confie Maryse. Ainsi, on peut retrouver à 60 ans et même 80 ans des moments complices que l'on n'avait pas connus depuis des années. *«C'est une grande différence avec les précédentes générations. Il y a plus de loisirs, plus de moments de partage. Les nombreuses années qui restent peuvent devenir autre chose qu'une cohabitation muette ou grincheuse, une solitude à deux. Cela demande juste un peu de créativité et de remise en question»,* précise Caroline Kruse.

## Apprendre à éviter les pièges

Si les sources de conflit pendant la retraite diffèrent d'un couple à l'autre, il faut d'abord savoir que les deux partenaires prennent rarement leur retraite en même temps. *«C'est souvent celui qui était déjà retraité qui va vivre des difficultés quand l'autre prendra sa retraite, parce que cela change sa dynamique»,* souligne Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute. Pour éviter les conflits, il est donc nécessaire de repérer et partager les affinités, mais aussi de donner son propre mode d'emploi, pour éviter que des irritations s'installent. *«Je conseille de noter par écrit toutes les activités que l'on souhaite entreprendre, ses rêves d'enfant, son rythme de vie et même ses envies culinaires… Tout doit être très clair afin de mieux se comprendre mutuellement».* Ainsi, si l'un …

## Entretien

© DR

**Caroline Kruse,** conseillère conjugale et familiale, chargée des relations presse et publiques pour l'Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux.

### «Ne changez pas de conjoint, changez plutôt de relation»

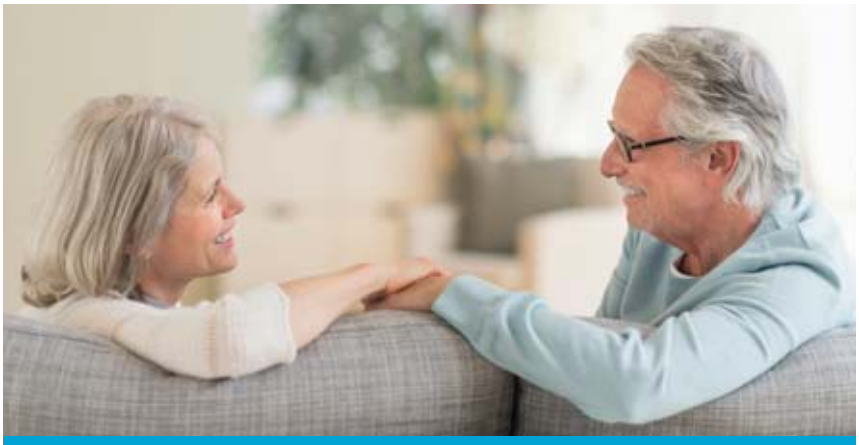
**Passé 60 ans, comment trouver en couple son équilibre ?**

À la retraite, le risque majeur est ce repli à deux, comme une sorte d'étouffement progressif qui, loin de renforcer l'unité du couple, le dévitalise, l'appauvrit. L'idéal serait de trouver un équilibre entre des activités partagées (randonnées, danse, voyages, sorties culturelles…) dans les domaines qui plaisent aux deux, et des investissements personnels nouveaux (associatifs, sportifs, amicaux…) propres à chacun.

**Peut-on changer par amour ?**

Autant s'en convaincre très vite : à 60 comme à 40 ou 50 ans, vouloir faire changer son partenaire est une très mauvaise idée, surtout si on s'y prend de manière frontale. Non seulement, il risquera de résister et de renforcer le comportement qu'on voudrait voir changer, mais il se sentira en outre blessé de s'entendre dire qu'il ne convient pas ou plus. En revanche, il n'est jamais trop tard pour expliquer à son partenaire pourquoi certains de ses comportements nous blessent particulièrement, alors qu'ils lui paraissent sans importance, et quel point douloureux de notre histoire ils nous rappellent. Ainsi, il sera plus disposé, en comprenant mieux les raisons profondes de notre réaction à en tenir compte… au moins un peu. Vivre ensemble, «c'est comprendre ce qui peut offenser l'autre» écrivait Le Clézio. À tout âge, on peut mieux comprendre son partenaire, ce qui lui fait du bien, ce qui le fait souffrir. Mais pour cela il faut apprendre ou réapprendre à se parler et à s'entendre. Si c'est trop difficile pourquoi ne pas aller voir un professionnel qui aidera à ce que cette parole puisse mieux se libérer.

... a besoin d'être seul régulièrement et que, pour l'autre la solitude est insupportable et vécue comme un abandon, la vie commune risque d'être compliquée. *« La vie de couple est aussi un ensemble de compromis. Mais on peut très bien s'en accommoder. Ainsi, si une femme pense que son mari ne l'aime pas parce qu'il ne veut pas l'accompagner au cinéma, elle peut se dire : "au fond, si je l'aime, pourquoi devrais-je lui imposer de venir s'ennuyer deux heures avec moi !"*, remarque Marie-Claude Gavard. *Le psychothérapeute aide à changer de perspective pour mieux comprendre ce qui frustre le couple ».*
Face aux incompréhensions mutuelles, les conseillers conjugaux peuvent être de bon conseil. Les sexagénaires semblent encore plutôt réticents à y faire appel. Comme si, après plusieurs décennies de vie commune, ils estimaient suffisamment bien connaître leur couple. À tort peut-être… Il leur reste encore de longues années pour s'épanouir ! *« Lors des séances, je travaille sur une situation difficile de la vie courante et sur le sentiment qu'elle génère »*, précise Marie-Claude Gavard. Ainsi, dans le cas classique des chaussettes qui traînent, plutôt qu'un « je ne supporte plus ton bazar ! », le conjoint est invité à exprimer ce qu'il ressent. En cherchant, il peut découvrir, par exemple, qu'il a l'impression de ne pas compter pour l'autre, ce qui le renvoie à son vécu d'enfant, face à ses parents trop débordés pour le prendre dans les bras. On change de perspective… Ce partage émotionnel nourrit l'intimité du couple. *« On ne peut pas se contenter d'un "on ne se comprend plus" qui coupe court à la conversation et nourrit la rancœur,* remarque Marie-Claude Gavard. *On peut découvrir des traits cachés chez son conjoint que l'on ignorait après 30 ans de vie commune ! Et mieux comprendre ses réactions ».* Ainsi, les conjoints qui découvrent l'ensemble des émotions de l'autre comprennent pourquoi ils se sont choisis, en quoi ils


La vie en couple est un ensemble de compromis.

© Graphic Obsession

## Intimité : libérer la parole

Vieillesse et sexualité ? Le sujet est délicat, tabou encore, et constitue pourtant une réalité pour des dizaines de milliers de Français. Faut-il le rappeler… Les septuagénaires d'aujourd'hui ont eu 24 ans en 68 ; ils ont connu la libéralisation des mœurs. Et le désir ne s'émousse probablement pas aussi vite qu'on veut bien le dire.
La sexualité reste une source de bien-être psychique et physique, mais elle évolue. Car nul ne peut le nier, le vieillissement physiologique modifie la donne. Les molécules du genre Viagra, Cialis ou Levitra ont certes donné un second souffle à la gente masculine mais, comme pour le reste, les septuagénaires s'adaptent et composent avec leur « nouveau » corps. *« Notre sexualité est différente aujourd'hui, témoigne Marcel, 72 ans ; nous sommes moins fougueux qu'à nos 20 ans mais la tendresse prend plus de place, nous retrouvons le plaisir, la douceur et l'intensité des caresses ».*

## Après 60 ans, ils s'engagent dans une nouvelle histoire

Un nouveau couple après 60 ans, quand on est veuf ou divorcé ? Avec une trentaine d'années devant eux, les seniors hésitent moins à refaire leur vie. En 2012, plus de 14 500 hommes et femmes de plus de 60 ans veufs ou divorcés sont passés devant monsieur le maire *(source Insee)*. Mais les démographes observent aussi une hausse du nombre de couples reconstitués, mais non mariés après 60 ans *(sources Ined, Institut national d'études démographiques)*. Certes, on ne refait pas sa vie comme on effacerait un coup de crayon en gommant les souvenirs. Ceux qui se posent la question d'un nouveau départ ont généralement eu le temps de mieux savoir ce qu'ils sont et ce qu'ils veulent. Mais que l'on soit un jeune couple ou un vieux couple, la confirmation d'une complicité fait toujours le même effet de surprise. Celle d'une nouvelle histoire, d'une ouverture. Rassurant, non ?

© Graphic Obsession

Une des clés de la réussite est que chaque partenaire garde son jardin secret.

peuvent s'aider mutuellement et faire grandir leur amour.

## Faire de la place pour deux

À son rythme, la retraite permet également de réaménager l'espace de la maison, trouver de nouvelles occupations et s'ouvrir à d'autres personnes. *« Une des clés de la réussite est que chaque partenaire garde son jardin secret, son lieu de valorisation, ses loisirs, qu'il s'agisse de cuisine, d'art, de sports… La vie commune s'enrichit ainsi des apports que chacun va puiser à l'extérieur »*, conseille Caroline Kruse. Ces ajustements nécessitent souvent de ménager des espaces de liberté à chacun des conjoints. Cela peut être une pièce en particulier ou un bureau. Alors qu'à l'inverse, on voit souvent des couples déménager au moment de la retraite dans un lieu plus petit où ils se retrouvent l'un sur l'autre. D'où l'importance de prendre son temps, de ne pas se précipiter, pour faire le bon choix. Mais dans ces transformations, l'erreur serait d'oublier son conjoint. Mariés depuis 35 ans, Philippe et Florence ont essuyé quelques plâtres au début de leur retraite. *« Très indépendante, elle pouvait partir se balader sans prévenir. Il a fallu s'habituer. De mon côté, j'avais besoin de recharger lentement les batteries, loin des obligations »*, explique-t-il. Pour les psychologues, il est essentiel de se laisser, et laisser à l'autre, le temps nécessaire à la période d'introspection qui permettra de trouver le sens de cette nouvelle étape de la vie. *« C'est ce que les partenaires vont approfondir et mettre au point eux-mêmes qui vont les enrichir »*, assure Marie-Claude Gavard. Et, bonne nouvelle, cela rejaillira sur l'équilibre à la maison !

Les enfants et petits-enfants peuvent aussi faciliter cette entrée dans une nouvelle vie. Pour le plus grand plaisir de ses filles, Philippe est redevenu actif auprès de ses petits-enfants. Séances de bricolage, conduite aux activités extrascolaires, l'homme a vite repris ses occupations : *« Nous avons la chance que nos enfants nous rendent souvent visite. C'est peut-être sur le sens de la famille que nous nous retrouvons le mieux… Le fruit de notre amour »*. ◆

### POUR EN SAVOIR PLUS

**À lire**

*Comment continuer à se parler, à s'aimer, à se désirer,* Caroline Kruse, éd. Marabout, 2013. 15,90 €.

*60 clés pour réussir son couple,* du Dr Marie-Claude Gavard, éd. Odile Jacob, 2011. 19,30 €.

*Le cœur n'a pas de rides,* Marina Rozenman, éd. NiL, 2012. 18 €.

**Sur Internet**

www.anccef.fr
L'association nationale des conseillers conjugaux et familiaux (Anceef).
Tél. : 04 72 32 26 86.

www.couples-et-familles.com
Fédération nationale Couples et Familles.
Tél. : 01 42 85 25 98.

Par Frédérique Chavane

# Jardins partagés : cultiver le lien social

**Depuis une quinzaine d'année, les jardins partagés fleurissent un peu partout en France notamment en ville et deviennent de véritables équipements urbains. Dans un jardin partagé, au-delà des fruits et légumes, vous pouvez aussi et surtout cultiver la solidarité et le lien intergénérationnel.**

Dans «jardin partagé», le mot essentiel est «partagé» ! Dans un monde où les relations humaines se dégradent au profit des relations virtuelles *via* Internet, ce mot «partagé» permet de nouer ou de renouer des relations avec ses voisins, les habitants de son quartier tout en créant une ressource bénéfique par ces temps de crise. Bref, que du bon ! Mais comment ça marche ?

## La richesse des jardins partagés

Un jardin partagé est un jardin conçu, construit et cultivé collectivement par les habitants, réunis en association. Ainsi chaque projet, répond aux attentes et aux besoins des habitants du lieu, et est donc unique. Solidarité, lien, partage entre générations et cultures sont les valeurs fondamentales et indispensables pour créer un jardin partagé. Cela favorise également la biodiversité et la sensibilisation au respect de l'environnement. Il n'est pas nécessaire d'être un professionnel du jardinage pour en être membre actif car l'échange entre jardiniers plus ou moins expérimentés fait partie intégrante du projet. Voilà déjà des liens qui se tissent.

© Graphic Obsession

Ces jardins sont aussi ouverts au public lorsqu'un membre de l'association est présent en train de jardiner ou lors des animations organisées comme des repas de quartier, des expositions en plein air, la semaine des jardins partagés…
Les jardins peuvent prendre la forme de jardins familiaux, être un outil d'éducation à l'environnement pour des enfants, devenir collectifs pour favoriser l'insertion des personnes en grande difficulté ou bien prendre la forme d'un espace public potager. ◆

**POUR EN SAVOIR PLUS**

**Sur Internet**
Le jardin dans tous ses états (JTSE), réseau national des jardins partagés.
Vous trouverez la liste des représentants en région sur le site du réseau : www.jardins-partages.org

Vert le Jardin (correspondant local en Bretagne du réseau national)
www.vertlejardin.infini.fr

Action Vert l'Avenir (AVA)
www.actionvertlavenir.com

## Erratum

- Contrairement à ce qui est indiqué dans l'encadré en page 11 du numéro 53, il ne s'agit pas d'un témoignage du Docteur Michon mais de conseils pour pratiquer le feng shui.
- André Berry a reçu le Grand Prix de Poésie de l'Académie Française en 1957 pour l'ensemble de son œuvre mais n'a jamais été académicien comme nous l'avions évoqué dans l'article *Bordeaux Château à boire, château à voir* en page 21 du numéro 53.

# Mode d'emploi

Si l'envie de créer un jardin partagé vous prend, quelques étapes sont à suivre pour assurer la pérennisation de votre projet :

- **1.** Identifier une parcelle de terrain près de chez vous : friche urbaine, pied d'immeuble, partie d'un espace vert collectif…
- **2.** Identifier les habitants de votre immeuble, de votre quartier… souhaitant se lancer dans le projet puis créer une association et définir un projet collectif ;
- **3.** Contacter la mairie pour se concerter sur le projet et connaître les aides disponibles ;
- **4.** Une fois le terrain trouvé, étudier ses disponibilités et ses limites : état du terrain, pollutions des sols, ensoleillement, point d'eau, moyen d'accès…
- **5.** Rédiger un règlement interne pour la gestion du jardin fixant les jours et les horaires d'ouverture et le rôle de chaque membre ;
- **6.** Pour fonctionner, votre jardin a besoin d'argent (financement public, privé ou autofinancement).

Si vous ne voulez ou ne pouvez pas vous investir dans la gestion d'un jardin partagé, vous pouvez également en devenir membre pour simplement vous y promener, rencontrer des voisins ou participer à un projet de quartier. ◆

## Témoignage

**Monique Lemonnier,** 72 ans,
vice-présidente de l'association Vert le Jardin et bénévole dans différentes associations de jardins partagés à Brest.

### « J'avais envie d'une activité de plein air »

*J'ai découvert l'association Vert le Jardin lors d'une journée portes ouvertes, à Brest, il y a 10 ans lorsque je venais de prendre ma retraite. Je voulais trouver de nouvelles occupations et j'avais envie d'avoir une activité de plein air qui ait un sens. Aujourd'hui, je participe à trois jardins partagés dont un, le jardin du Cœur, qui fait de la réinsertion.*

*C'est une excellente activité physique, qui peut parfois être un peu sportive et intellectuelle car elle permet de s'occuper tout en faisant le vide dans sa tête. C'est très satisfaisant de partager notre récolte entre jardiniers. On se sent utile sans oublier l'importance de côtoyer des plus jeunes et des personnes de différentes conditions. C'est un véritable lieu d'échange non seulement de connaissances sur le jardinage, de boutures mais aussi d'idées lorsque nous faisons des goûters. Nous pouvons même aussi faire du troc entre nous. Il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des associations près de chez soi.*

**Liliane Plaquet,** 71 ans,
bénévole dans différentes associations, membre des amis du Jardin de la Félicité qui vient d'ouvrir ses portes dans le XV$^{e}$ arrondissement de Paris.

### « Mon bonheur est de retrouver le plaisir des sens »

*Venant du milieu agricole, j'ai toujours été sensible à la terre. Lorsque j'ai arrêté mon activité professionnelle de psychologue en hôpital psychiatrique, il y a 3 ans, j'ai suivi une formation en permaculture* que j'ai déjà mise en pratique dans le jardin d'une institution de polyhandicapés. Lorsque j'ai entendu parler de l'ouverture du jardin partagé de la Félicité, je me suis mise sur les rangs. Plusieurs raisons m'y ont poussée : partager avec ceux qui le souhaitent mes connaissances, créer du lien avec les autres et notamment avec les plus jeunes à l'heure ou la crainte de l'autre se développe et pouvoir profiter d'un petit coin de paradis. Mon bonheur est de retrouver le plaisir des sens, des parfums, de retrouver l'émerveillement que la nature nous donne quand on sait la regarder et prendre le temps de l'essentiel, c'est-à-dire un moment de présence partagé avec quelqu'un. Il ne faut pas être spécialisé en jardinage pour se lancer dans cette aventure car une des valeurs importantes est le partage des connaissances.*

**La permaculture est un ensemble de pratiques visant à créer une production agricole soutenable, très économe en énergie et respectueuse des êtres vivants et de leurs relations réciproques.*

Par la rédaction

# Livres

**Dans ce numéro, l'Ircantec a sélectionné pour vous des ouvrages consacrés au passage à la retraite, une période charnière.**

Pierre Vinot
P... ! Déjà la retraite et je ne suis même pas prêt(e)...
Petit traité pour réussir sa retraite
André Versaille éditeur

## P... ! DÉJÀ LA RETRAITE ET JE NE SUIS PAS PRÊT(E)... PETIT TRAITÉ POUR RÉUSSIR SA RETRAITE

**Pierre Vinot**

Le passage à la retraite n'est pas toujours «un long fleuve tranquille» et les écueils sont souvent nombreux. Appréhendé ou désiré, le passage à la retraite doit être réfléchi, contrôlé et tout simplement préparé. Ce petit traité va vous éclairer et vous permettre de vous orienter face aux dangers, mais aussi aux opportunités, aux joies et aux plaisirs qui vous attendent si vous êtes bientôt ou déjà un jeune retraité plein d'avenir.

***André Versaille éditeur • 12,2 euros • 106 pages***

## ON N'EST PAS SÉRIEUX QUAND ON A 60 ANS

**Madeleine Melquiond**

Madeleine Melquiond, sexagénaire, brise avec humour et autodérision l'image que l'on peut avoir des personnes âgées et la place que la société donne aux «seniors»! Autour de trois chapitres: *Les clichés, Fais ceci, fais pas ça* et *(Auto) portrait(s),* l'auteur décrit, décrypte les scènes de vie des sexagénaires pour montrer à quel point sa vie et son entourage ne correspondent pas à la construction sociale de la vieillesse.

***Max Milo Éditions • 16 euros • 168 pages***

## L'ANNÉE DU PHÉNIX LA PREMIÈRE ANNÉE DE LA RETRAITE

**Danièle Laufer**

Auteur et journaliste, Danièle Laufer nous livre un essai basé sur les témoignages d'une dizaine de jeunes retraités issus de milieux sociaux différents. À travers leurs confidences, se dessine une crise d'un an, aussi nécessaire que la crise d'adolescence. Du pot de départ au vertige devant la liberté retrouvée, ils confient leurs joies, leurs espoirs et leurs désarrois.

***Éditions les liens qui libèrent • 16,5 euros • 205 pages***

## TU N'ES PLUS DANS LE COUP !

**Amélie Plume**

*Tu n'es plus dans le coup* ouvre sur un enterrement, celui de Réjean, le second mari de la narratrice, Lily Petite. Les discours affligeants renvoient Lily à son propre enterrement. Que dira-t-on d'elle ? À travers une écriture légère, c'est plus largement le thème de la vieillesse qui est traité, une vieillesse plaisante... Lily s'attèle avec courage, lucidité et humour à l'héroïque tâche de prendre son temps pour envisager les années qui lui restent à vivre. L'aplomb, la drôlerie, la franchise donnent à cette méditation une allégresse communicative.

***Éditions ZOE • 14,5 euros • 94 pages***

© DR

# Détente

Par Philippe Brunel

**DES JEUX DE LOGIQUE ET DE MÉMOIRE !**
Commandez notre dossier gratuit par e-mail auprès de **service.ircantec@allcontents.com**
Attention, pas d'envoi papier des jeux.

## Culture générale

**Associez le thème qui vous est proposé (œuvre, citation, tableau, film, ...) au couple auquel il correspond.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Fondateurs de Rome | A | Adam et Eve |
| 2 | Je t'aime, moi non plus | B | Blake et Mortimer |
| 3 | L'œil était dans la tombe et regardait | C | Brigitte Bardot et Serge Gainsbourg |
| 4 | Le Palace | D | Caïn et Abel |
| 5 | Le chien des Baskerville | E | Castor et Pollux |
| 6 | Le fruit défendu | F | Catherine Ringer et Fred Chichin |
| 7 | Le mystère de la grande pyramide | G | David et Cathy Guetta |
| 8 | Le secret de la licorne | H | Ike and Tina Turner |
| 9 | Les copains d'abord | I | Jonathan et Jennifer Hart |
| 10 | Les gondoles à Venise | J | Laurel et Hardy |
| 11 | Les justiciers milliardaires | K | Quasimodo et Esmeralda |
| 12 | Les Rita Mitsouko | L | Remus et Romulus |
| 13 | Les voleurs du Marsupilami | M | Sheila et Ringo |
| 14 | Mrs Robinson | N | Sherlock Holmes et Docteur Watson |
| 15 | Notre-Dame de Paris | O | Simon and Garfunkel |
| 16 | Proud Mary | P | Spirou et Fantasio |
| 17 | The lucky Do (le veinard) | Q | Tintin et Milou |

**Solutions**
**1L** Personnages de la mythologie romaine, **2C** Chanson française chantée en duo par Serge Gainsbourg et Brigitte Bardot puis avec Jane Birkin, **3D** Caïn et Abel, fils d'Adam et d'Eve, citation du poème *La conscience* de Victor Hugo, **4G** Salle de spectacle parisienne reprise en 1994 par les Guetta, **5N** Roman de Sir Arthur Conan Doyle, **6A** Récit biblique de la connaissance du bien et du mal, **7B**, Bande dessinée d'Edgar P. Jacob, **8Q** Un des classiques d'Hergé, **9E** Personnages de la mythologie grecque mis en musique dans une chanson de Georges Brassens, **10M** Un des couples glamour de la chanson française des années 70, **11I** Célèbre série TV américaine des années 1990, **12F** Groupe de rock français, **13P** Bande dessinée culte des aventures de Spirou par Franquin, **14O** Chanson de la bande originale du film *Le Lauréat* (*The graduate* – 1967), **15K** Personnages du roman de Victor Hugo *Notre-Dame de Paris*, **16H** Couple américain du *Rythm and Blues* puis du rock, **17J** Un des premiers films grand public avec Laurel et Hardy.

## Couples célèbres

**Recomposez les couples célèbres dans la liste ci-dessous à partir des noms ou des prénoms qui vous sont proposés.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Antoine | A | Angelina |
| 2 | Brad | B | Bonnie |
| 3 | Charden | C | Chimène |
| 4 | Clyde | D | Cléopâtre |
| 5 | Jason | E | Consuelo |
| 6 | Jean-Paul | F | Dalila |
| 7 | John | G | Edith |
| 8 | Marcel | H | Grace |
| 9 | Mulder | I | Jane |
| 10 | Napoléon | J | Joséphine |
| 11 | Paul | K | Juliette |
| 12 | Pierre | L | Marie |
| 13 | Popeye | M | Médée |
| 14 | Rainier | N | Olive |
| 15 | Rodrigue | O | Pénélope |
| 16 | Roméo | P | Scully |
| 17 | Saint-Exupéry | Q | Simone |
| 18 | Samson | R | Stone |
| 19 | Tarzan | S | Virginie |
| 20 | Ulysse | T | Yoko |

**Solutions**
**1D** Antoine et Cléopâtre (amant de Cléopâtre à la mort de César), **2A** Brad Pitt et Angelina Jolie, **3R** Sione et Charden (chanteurs populaires français), **4B** Bonnie Parker et Clyde Barrow (grands criminels américains des années 30), **5M** Jason et Médée (personnages de la mythologie grecque : conquête de la toison d'or), **6Q** Jean-Paul Sartre et Simone de Beauvoir (littérature), **7T** John Lennon et Yoko Ono (musique), **8G** Marcel Cerdan (boxeur) et Edith Piaf, **9P** Mulder et Scully (personnages de la série TV X-files), **10J** Napoléon et Joséphine, **11S** Paul et Virginie (personnages du roman de Bernardin de Saint Pierre fin XVIII[e]), **12L** Pierre et Marie Curie, **13N** Popeye et Olive, **14H** Rainier et Grace de Monaco, **15C** Rodrigue et Chimène (personnage de la pièce *Le Cid* – Corneille), **16K** Roméo et Juliette, **17E** Antoine de Saint-Exupéry et Consuelo, **18F** Samson et Dalila (colosse dont la force lui vient de sa chevelure – mythologie), **19I** Tarzan et Jane, **20O** Ulysse et Pénélope (personnages de la mythologie grecque ; roi d'Ithaque).

## Dingbats

**Retrouvez les couples qui se cachent derrière ces dingbats.**

1

2

**Solutions**
1 – Mickey et Minnie (Walt Disney)
2 – Yves Montand et Simone Signoret

Par Christophe Polaszek

# Vos démarches en ligne

**Pour éviter les longues files d'attente, il existe de nombreux services d'information et de déclaration sur Internet. Qui fait quoi ? Des pistes pour mieux comprendre et se simplifier la vie.**

De plus en plus de démarches peuvent s'effectuer en ligne. À vos claviers !

© Graphic Obsession

Déclarer la perte de ses papiers d'identité, poser une question à votre centre des impôts, faire ses courses… De plus en plus de démarches peuvent être accomplies sur un ordinateur. Bien sûr, ces ressources ne remplacent pas le contact humain, mais elles peuvent être d'un grand secours en cas d'immobilisation ou d'emploi du temps serré. Encore faut-il savoir qu'elles existent et ce qu'elles proposent. Voici une sélection de sites utiles pour vous.

## Les services publics

Sur les sites officiels mon.service-public.fr et service-public.fr, on trouve pléthore de démarches à effectuer chez soi : renouvellement de son passeport, inscription sur les listes électorales, changement d'adresse, obtention d'un acte d'état civil, création d'une association[1]… En pratique, de nombreux modèles de lettres sont disponibles, pour résilier son abonnement téléphonique par exemple, ou réclamer une nouvelle livraison en cas de colis abîmé. Le dossier de demande d'admission en établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) est directement téléchargeable sur le site service-public.fr (formulaire Cerfa n°14732*01).

Pour simplifier vos démarches, vous avez également la possibilité de déclarer un décès. Ainsi, l'information sera transmise directement, et en une seule fois, à différents organismes de protection sociale auxquels le défunt était affilié, comme sa caisse de retraite par exemple. Pour cela, il vous suffit de créer un compte sur *service-public.fr* et de renseigner quelques informations le concernant, notamment celles indiquées sur l'acte de décès. **Attention :** certaines formalités peuvent être commencées en ligne, mais il faudra vous rendre dans l'administration concernée pour les finaliser (carte d'identité, etc.).

## La santé

Le site de référence *ameli.fr* permet notamment de suivre le remboursement en ligne de ses frais de santé. Vous pouvez également y déposer une demande de versement de capital décès à la caisse d'assurance maladie dont le défunt était l'assuré. En cas de perte ou de vol de votre carte Vitale, vous pourrez faire votre demande de renouvellement directement sur le site.

**Bon à savoir :** de plus en plus de laboratoires proposent de consulter ses résultats d'analyses en ligne, grâce à un code remis lors de la prise de sang. Il n'est donc pas toujours nécessaire de se déplacer pour les récupérer.

## Les démarches fiscales et sociales

Sur impots.gouv.fr, vous pouvez régler vos impôts sur le revenu et vos impôts locaux. Vous disposez même d'un délai supplémentaire de deux à trois semaines pour effectuer le paiement en ligne. Pour vous inscrire et vous identifier, il suffit d'utiliser le numéro fiscal et de télédéclarant inscrits sur votre déclaration. Il n'est également plus nécessaire d'aller à la banque pour commander un chéquier emploi-service. Sur le site cesu.urssaf.fr, vous pouvez ouvrir un compte employeur auprès du Centre national du chèque emploi service. Puis, tous les mois, vous complétez dans votre espace le volet social destiné à l'Urssaf. Simple comme un clic.

Quelque soit la demande, il est fortement conseillé d'effectuer sa requête depuis un moteur de recherche en ligne ; et ensuite de privilégier les sites publics, les sites officiels où l'accès à l'information est le plus souvent gratuit. ◆

*[1] De nombreux services dépendent des administrations locales, qui n'ont pas toutes développé des services en ligne. Dans ce cas, il faut toujours les contacter par téléphone ou par courrier.*

Par Nolwenn Guengant

# A.R.I.L.S: ça bouge à Ivry !

**Proposer diverses activités aux retraités et leur offrir une présence réconfortante et chaleureuse quand ils en ont le plus besoin, tels sont les objectifs de l'Association des Retraités d'Ivry pour les Loisirs et la Solidarité. Si loisirs et solidarité sont les maîtres-mots de cette association, c'est qu'elle souhaite que les retraités puissent vivre de beaux et bons moments après avoir passé leur vie à travailler.**

## A.R.I.L.S : une association créée par des retraités pour les retraités

À Ivry-sur-Seine dans les années 1970, les activités proposées aux retraités sont rares voire inexistantes. C'est en partant de ce constat qu'en 1977, des retraités originaires de cette commune du Val-de-Marne (94) créent l'association A.R.I.L.S. Au départ, son objectif est d'organiser des activités culturelles et sportives, des sorties ainsi que des échanges intergénérationnels pour les retraités de la ville. Puis, l'A.R.I.L.S ajoute une dimension solidaire à son action en proposant des visites aux personnes hospitalisées ainsi qu'un soutien aux familles victimes de catastrophes naturelles ou encore de conflits sociaux.

## Des activités variées

Les retraités d'Ivry-sur-Seine sont de plus en plus nombreux, ils sont également plus jeunes qu'auparavant. L'A.R.I.L.S s'adapte à ces changements en proposant une multitude d'activités et en prenant en compte les demandes aussi diverses que variées de ses adhérents. Vous aimez les loisirs créatifs ? Venez crocheter, tricoter, écrire ou encore peindre et dessiner au local de l'association. Vous souhaitez vous maintenir en forme ? Participez à des cours d'aquagym, de gym douce ou tonique, de yoga ou bien faites de la randonnée. Vous voulez maîtriser les nouvelles technologies ? Des ateliers d'informatique sont proposés par l'association. Il s'agit, par exemple, de séances de questions/réponses durant lesquelles vous exposez vos problèmes à l'intervenant qui vous propose des solutions pour y remédier. Si vous aimez chanter en groupe, la chorale sera ravie de vous accueillir. Enfin, le premier mardi de chaque mois, une après-midi jeux de société est proposée aux retraités tandis que le jeudi matin est consacré au bridge.

## Ouverture sur l'extérieur

Outre ces activités qui ont lieu au local de l'association, d'autres sont organisées en dehors. La possibilité d'assister à divers spectacles, d'aller au théâtre ou bien de partir en voyage avec d'autres seniors est ainsi proposée. Des séjours sont en effet organisés pour que les retraités d'Ivry-sur-Seine puissent changer d'air et d'environnement. Avec autant d'activités culturelles, artistiques ou encore sportives, les Ivryens à la retraite n'ont pas le temps de s'ennuyer ! ◆

Des cours d'aquagym sont également proposés.

© Graphic Obsession

**POUR EN SAVOIR PLUS**

- Adresse de l'A.R.I.L.S : Centre Jeanne Hachette, 11 promenée Venise Gosnat, 94200 Ivry-sur-Seine
- E-mail : arilsivry@gmail.com
- Permanences : les lundis, mardis et vendredis de 15 h à 18 h.
- Téléphone : 01 46 72 14 65
- Bulletin d'adhésion : disponible sur le site Internet de l'A.R.I.L.S http://arils.jimdo.com

# Vous informer sur votre retraite

## Nous écrire

- **Ircantec**
24, rue Louis-Gain
BP 80726
49939 ANGERS CEDEX 9

## Nous rendre visite

- **À ANGERS**
24, rue Louis-Gain
du lundi au vendredi
de 9 h à 17 h
- **À PARIS (20e arr.)**
33, rue Villiers-de-l'Isle-Adam
Uniquement sur rendez-vous
au 01 58 50 99 99

## Nous téléphoner

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.
Au cours de votre appel, vous aurez à saisir sur votre clavier téléphonique les **13 chiffres de votre numéro de Sécurité sociale.**

- **INFOS RETRAITES :** 02 41 05 25 25
- **SERVEUR VOCAL 7J/7, 24H/24 :**
02 41 05 24 00 pour toute information concernant votre pension (date de paiement, montant mensuel, modalités de changement d'adresse ou de paiement).
- **FONDS SOCIAL :** 0 810 811 092 pour la France métropolitaine (N°Azur : 0,06 €/min depuis un poste fixe).
02 41 05 25 77 pour les DOM et l'étranger.
- **Assistance technique de votre espace personnalisé** (problème de connexion, mot de passe…) :
0 820 06 49 54 (N° Indigo : 0,12 €/min depuis un poste fixe).

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 H - 10 H | Difficile | Difficile | Chargé | Chargé | Chargé |
| 10 H - 12 H | Difficile | Difficile | Difficile | Chargé | Chargé |
| 12 H - 13 H30 | Chargé | Chargé | Chargé | Normal | Normal |
| 13 H30 - 16 H | Difficile | Difficile | Chargé | Normal | Normal |
| 16 H - 17 H | Chargé | Chargé | Normal | Normal | Normal |

Difficile Chargé Normal

## Consulter notre site www.ircantec.fr

**Créer votre espace personnalisé pour :**

- consulter vos données personnelles ;
- visualiser vos derniers paiements ;
- vérifier le dernier montant imposable de votre retraite ;
- éditer vos attestations (de paiement, fiscales…) ;
- accéder directement à mon.service-public.fr pour modifier votre adresse en ligne.

© Fotolia/Matthias Enter